

Currygulasch von der Rinder-Hochrippe mit Couscous

Für 4 Personen

6 Zwiebeln	800 g Hochrippe vom Rind	2 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer	3 EL Currypulver	1 Schalotte
3 EL Olivenöl	150 g Couscous	300 ml Gemüsebrühe
1 EL Honig	2 TL Zimt	1 TL Kumin
1 Paprika	1 Tomate	2 Frühlingszwiebeln
6 grüne Oliven	1 Zweig Minze	1 Bio-Zitrone

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Das Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen, die Zwiebeln zugeben und hell andünsten. Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Zwiebeln legen. Mit Currypulver bestäuben und alles mit ca. 70 ml Wasser ablöschen. Zugedeckt bei mittlere Hitze alles ca. 1 Stunde köcheln lassen. Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Couscous zugeben und gleich danach die Gemüsebrühe angießen. Einmal aufkochen und noch ca. 10 Minuten ziehen lassen. Nach dem Garen Honig, Zimt, Kumin und 2 EL Olivenöl vorsichtig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gemüse waschen. Paprika halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Von den Tomaten den Strunkansatz entfernen und dann in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln fein schneiden, Oliven fein hacken. Minze abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Paprika anschwitzen, Tomaten zugeben und kurz braten. Zuletzt Frühlingszwiebeln, Oliven und Minze untermischen. Salz und Pfeffer würzen. Das gebratene Gemüse unter den Couscous mischen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben, diese kurz vor Ende der Garzeit zum Gulasch geben. Wenn das Fleisch weich gekocht ist, die Würfel mit einer Spießgabel aus dem Topf nehmen. Die zerkochten Zwiebeln mit einem Pürrierstab fein mixen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch wieder zugeben und servieren. Currygulasch mit dem Couscous servieren.

Vincent Klink am 15. August 2013